



第7回

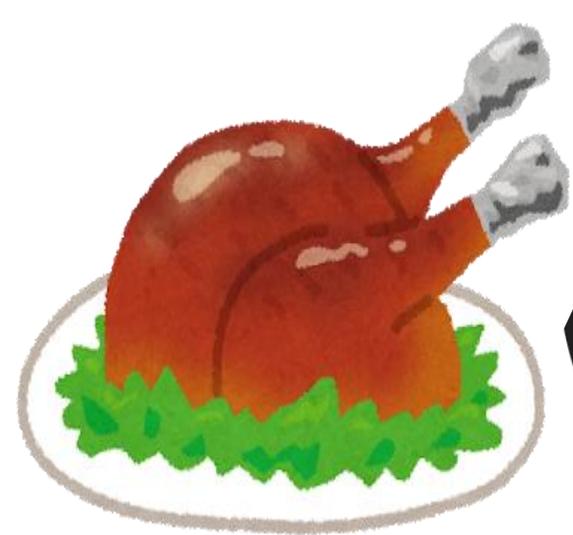
栄養教室

令和元年11月23日(土)

12:00~13:00

菊池内科クリニック





年末年始が
近づいてきました！

アしはだめ、コしはだめ、という「制限」よりも…

「**上手にしっかり食べよう**」！

イベントが続く年末年始は、食事や生活がいつもと違って不安な気持ちになるかもしれません。

上手に選んでしっかり食べ、
元気に年末年始を乗り切りましょう！

年末年始によくあるお悩み

リンが
上がる

★人工添加物の多い食べ物：

練り物、インスタントコーヒー、ハム・ソーセージ

★リンの多い食べ物：小魚、乳製品

体重が
増える

★塩分の多い食べ物：

お鍋、そば、おせち、ハム・ソーセージ

カリウムが
あがる

★カリウムを多く含む食べ物：

干し芋、干し柿、里芋、れんこんなど

リン

血液データの基準値: 3.5~6.0mg/dL

1日の食事量: 800~900mg以下
(体格による)

【主な働き】

- ① 歯や骨を丈夫にする
- ② エネルギーを蓄える
- ③ 神経や筋肉の機能を正常に保つ

【高リン血症】

- ・皮膚のかゆみ、関節の腫脹や変形
- ・動脈硬化

【低リン血症】

- ・低栄養

実は違う、リンの種類

有機
リン

肉・魚類
豆・穀物類

無機
リン

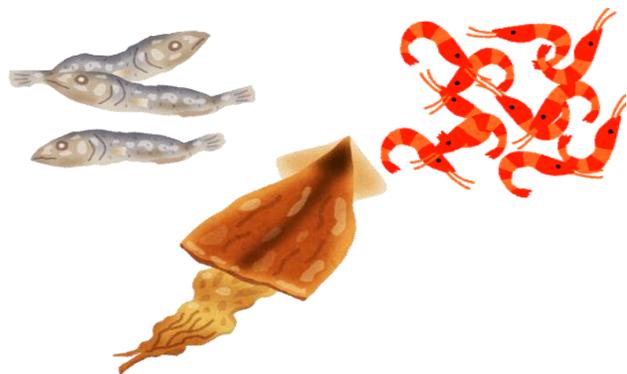
インスタント食品
加工食品

吸収率

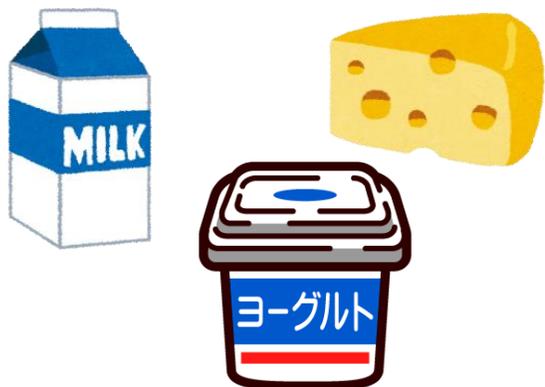
20~60% < 90%

有機リン

魚介類



乳製品



豆・ナッツ類



無機リン

インスタント・レトルト食品



加工食品

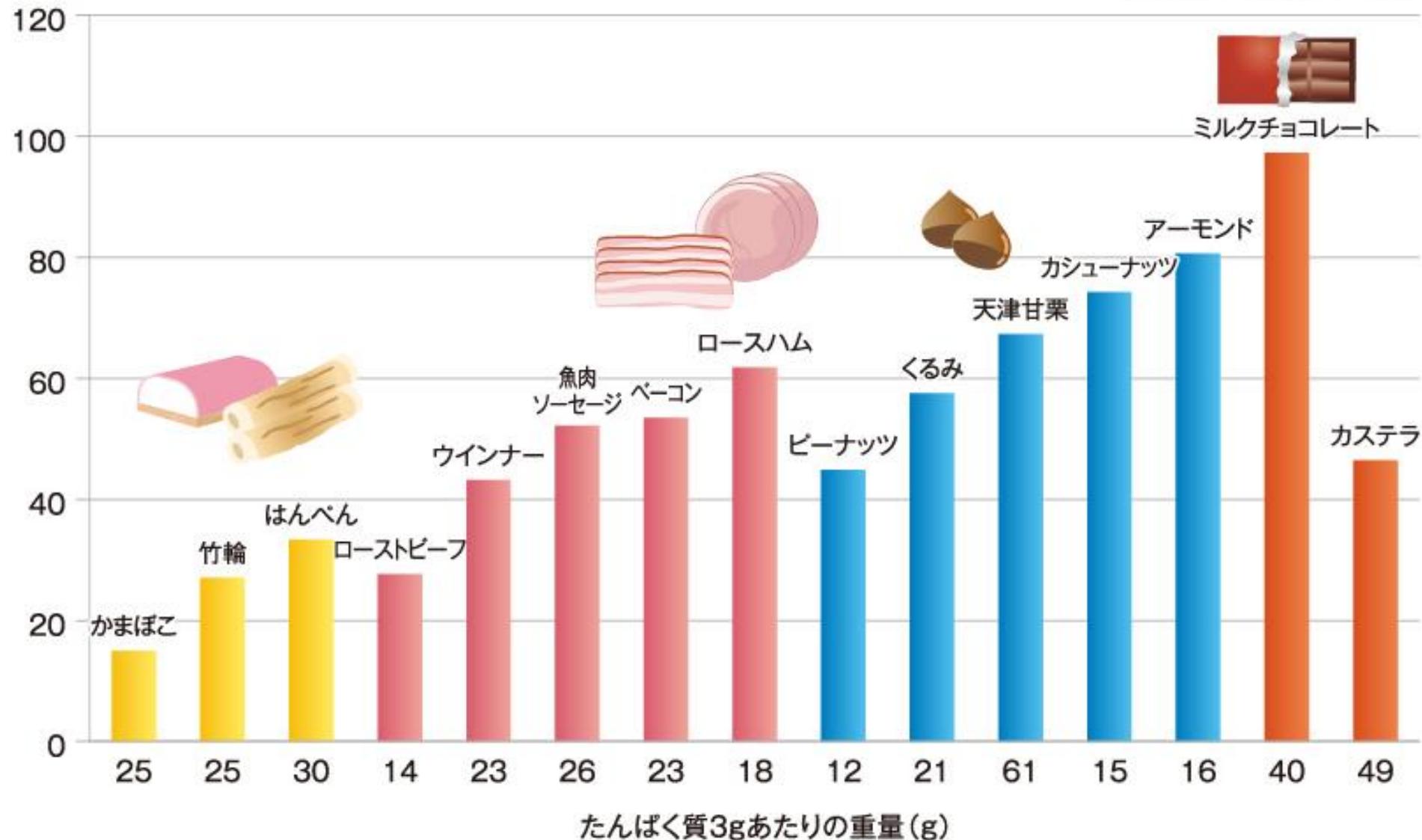


<加工品・種実類>

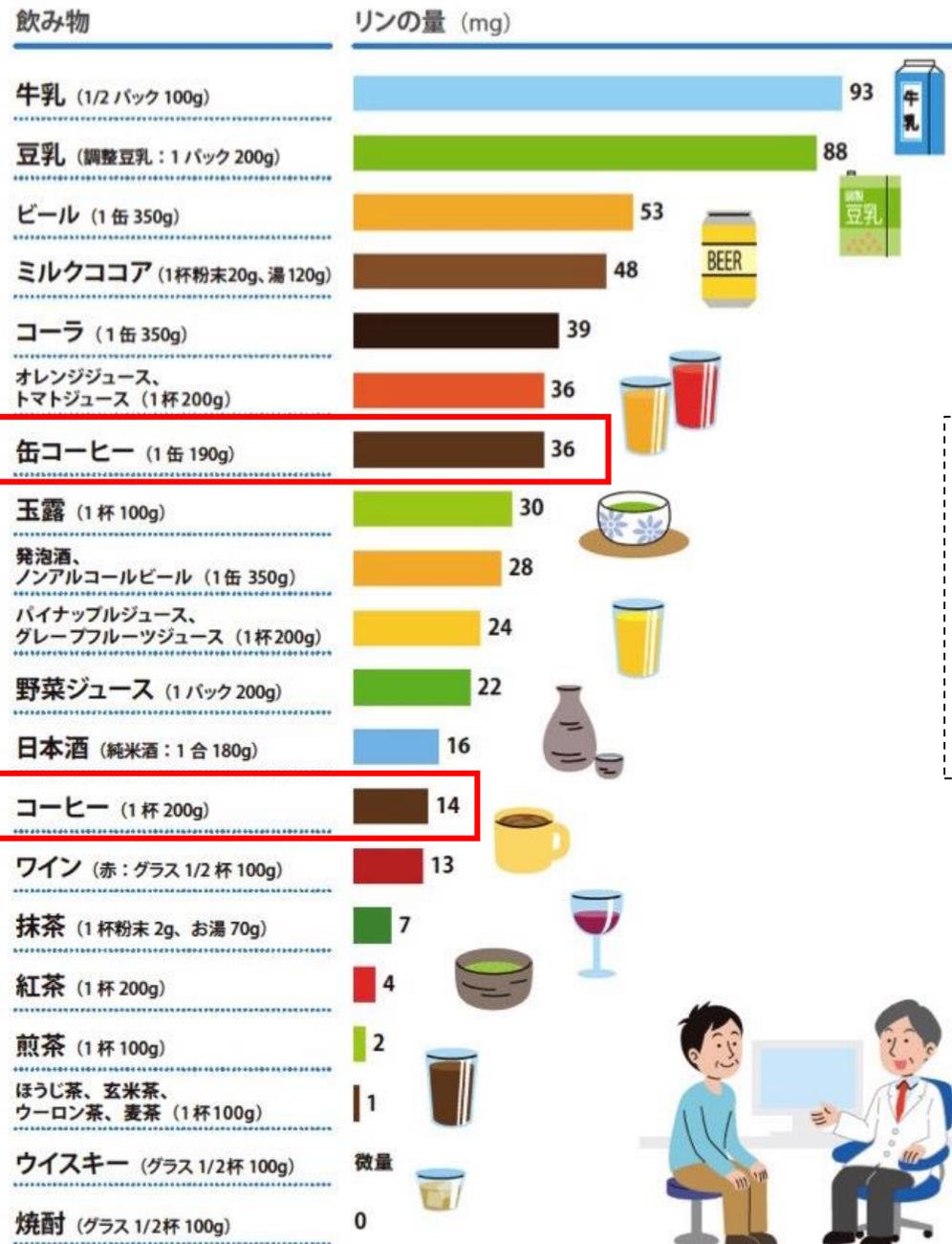
たんぱく質3gあたりのリン含有量

リン(mg)

五訂増補日本食品標準成分表より



主な飲み物 1食あたりのリン含有量



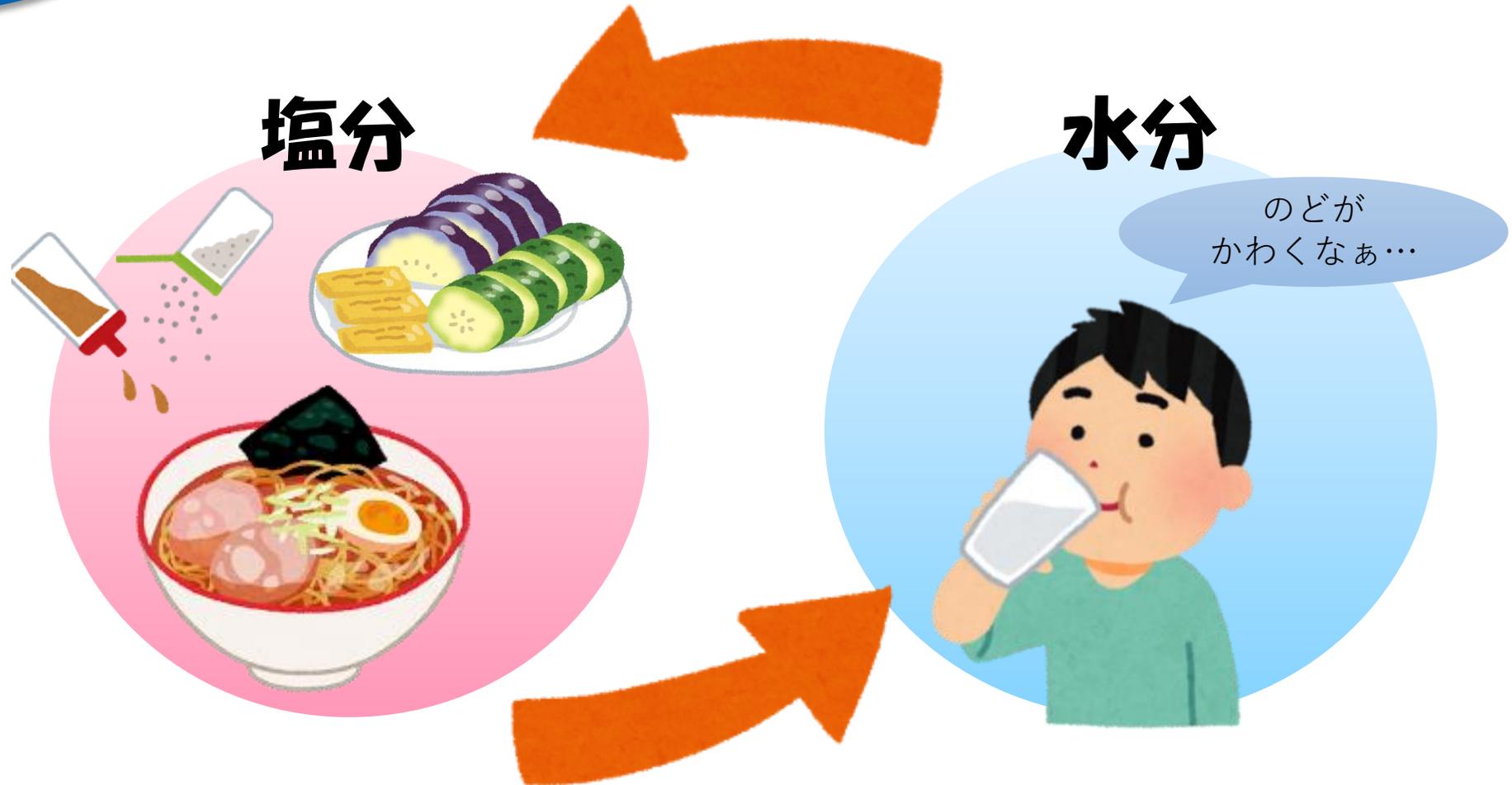
年末年始はいただきものが多い時期ですが、
加工品は人工添加物が多いのでリンも上がりがち！
加工品に偏らないように注意しましょう

体重

体重管理目標:ドライウエイト(kg)対し
1日あき→3% 2日あき→5%

【例】ドライウエイト60kgの場合

1日あき→61.8kg 2日あき→63.0kg



カリウム

血液データの基準値: 3.5~5.5mg/dL

1日の食事量: 2000mg以下

【主な働き】

- ①浸透圧を調節し、体内の水分調節をする
- ②心臓の心拍リズムや筋肉の収縮、正常な意識を保つ

【高カリウム血症】

- ・手足がしびれ、力が入らない
- ・口がこわばり、話がしにくくなる

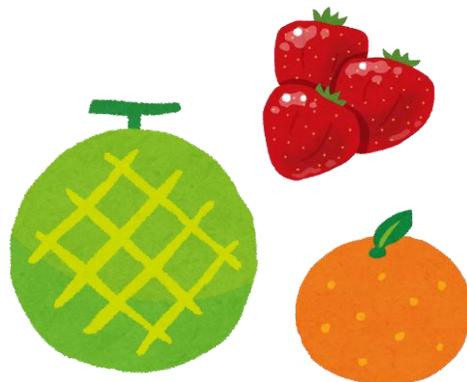
【低カリウム血症】

- ・低栄養

カリウムを多く含む食べ物



野菜



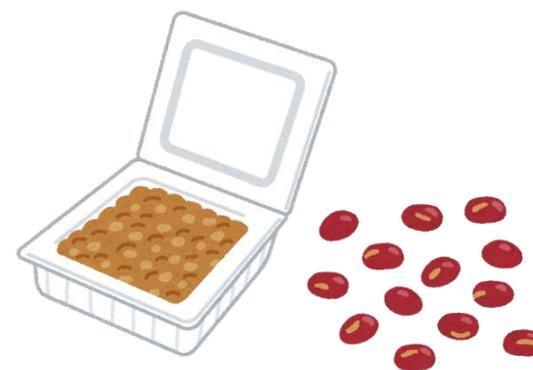
くだもの



種実類



いも



豆



**イベントごとに
食事の注意点をみていきましょう！**





クリスマスディナー



チキン(1個)

195kcal ,たんぱく質13g,
食塩1.5g



ローストビーフ(100g)

142kcal ,たんぱく質17g,
食塩2.3g



エネルギー

OK

たんぱく質

OK

塩分

やや多い

カリウム

OK

リン

OK

レシピ
大辞典

クリスマスケーキ

目安は1/8カット！

チョコレート ケーキ



エネルギー 330kcal
リン 129mg

ショートケーキ



エネルギー 380kcal
リン 121mg

チーズケーキ



エネルギー 350kcal
リン 110mg

エネルギー

OK

たんぱく質

OK

塩分

OK

カリウム

OK

リン

多い

年越しそば



- ・ 夕食の1品として食べましょう
- ・ 体重増加を防ぐために、汁は残しましょう
- ・ おそばはエネルギーが少ないので、**天ぷらをつけてエネルギーアップ**を！

かけそば1杯	+ えび天
エネルギー340kcal	+ 59kcal
たんぱく質11.9g	+ 4.7g
リン 219mg	+ 54mg
カリウム186mg	+ 59mg
食塩 4.0g	+ 0.1g

エネルギー

不足

たんぱく質

不足

塩分

多い

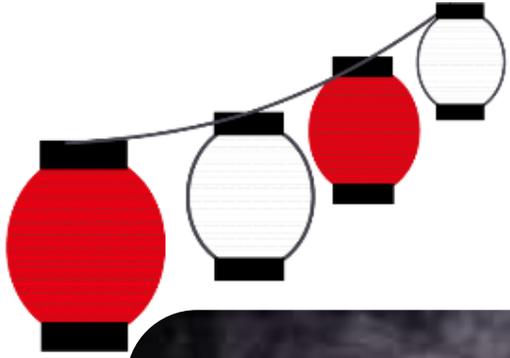
カリウム

OK

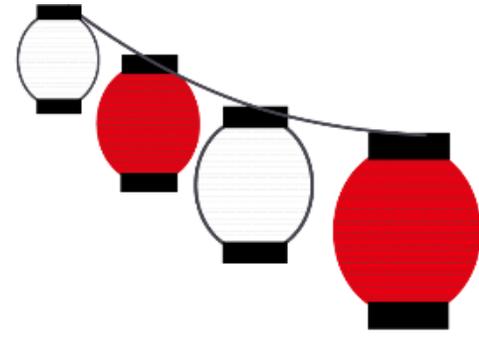
リン

多い

そばのリンは
うどんの**3倍以上**
あります



おでんの具で リンが多いもののランキング



1. たまご (M1個) 90mg

2. 厚揚げ (1/2枚) 75mg

3. つみれ (1個) 60mg

4. ちくわ、はんぺん (1/2個) 55mg

5. さつま揚げ (1枚) 35mg

食べ方のコツ

* 練り製品をとるなら...

小さい物で2個まで！！

※大根、ジャガイモ、しらたき、こんにゃくは、比較的リンが少ないです！

お鍋の注意点！

- ★カリウムがたくさん溶け出ているため汁は残しましょう
- ★市販のつゆでなく、昆布で出汁をとったり、
鶏の旨みを活かした水炊きがおすすめ！
- ★全体的に水分が多くなりがち。
なるべく主食は白米に。どうしてもメがほしいときは、
水を吸いにくいゆで麺がおすすめ！
- ★あっさりしているのでエネルギーが不足しがち。
豚バラ肉や皮つきの鶏肉など脂を摂りましょう！
- ★鍋の回数は透析日の間、1回程度がよいでしょう

エネルギー

不足

たんぱく質

OK

塩分

多い

カリウム

多い

リン

OK

お正月

★角もち2個(100g)
= ごはん140g (小盛り1杯)
と同じエネルギー量

- ・角餅は2～3個までOK!
- ・お雑煮の汁は残しましょう



おせちのリン

★縁起物として
少しずつ食べましょう

黒豆
大さじ1杯
20mg

伊達巻2切
72mg

かまぼこ
2枚18mg

昆布巻き
1個102mg

いくら
大さじ1杯
110mg

数の子
1腹45mg

栗きんとん
1個16mg

田作り15g
278mg

エネルギー

たんぱく質

塩分

カリウム

リン

不足

不足

多い

多い

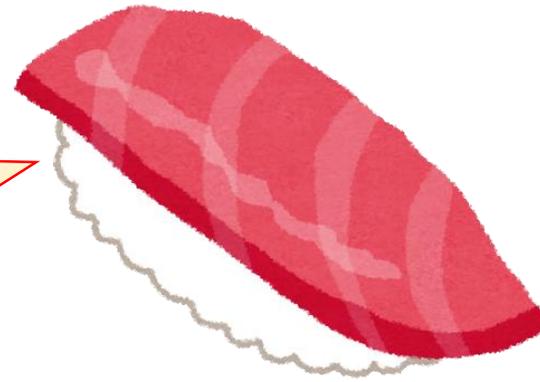
多い

マグロの**たん**、高いのはどれ？



赤身

61mg



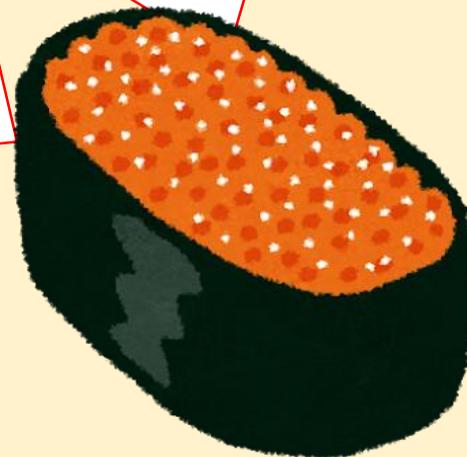
中トロ

43mg

①、高いのはどれ？



うに
34mg



いくら
63mg

お寿司の**たん**ランキング！

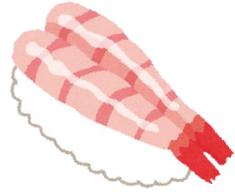
※1貫あたり
※しゅりは20g



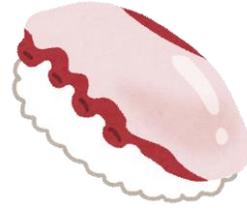
つぶ貝
14mg



カニ
19mg



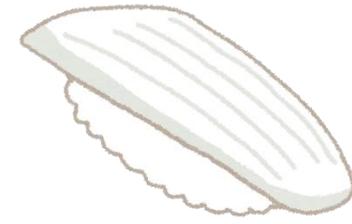
甘エビ
21mg



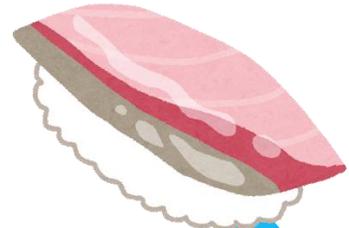
たこ
25mg



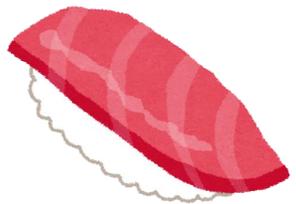
うに
34mg



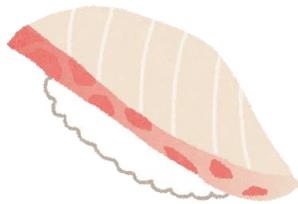
いか
40mg



はまち
42mg



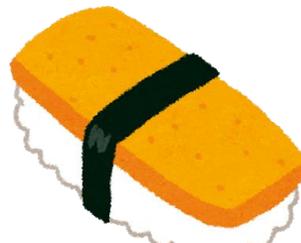
まぐろ
(中トロ)
43mg



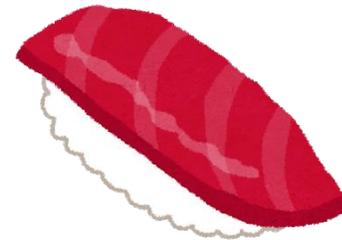
真鯛
43mg



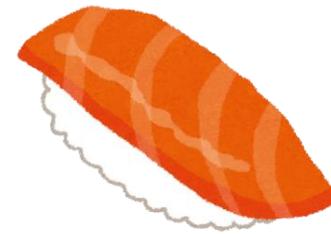
ほたて
48mg



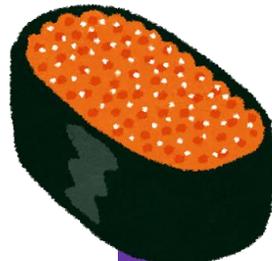
たまご
55mg



まぐろ
(赤身)
61mg



サーモン
62mg



いくら
63mg

お寿司の注意点



- ★酢飯の塩、つけ醤油で塩分が多くなりがち。減塩醤油を活用しましょう！
- ★8貫以上食べる場合は、その日は他にリンを多く含む食材（乳製品や小魚、ハムなど）を控えましょう。
- ★リン吸着薬の飲み忘れに注意！

つぶ貝/甘エビ/ウニ/いくら
サーモン/まぐろ（中トロ・赤身）/はまち

エネルギー：495kcal
たんぱく質：28.1g
塩分：2.5g
（減塩醤油なら2.1g）
カリウム：403mg
リン：340mg

エネルギー

不足

たんぱく質

不足

塩分

多い

カリウム

OK

リン

多い

お寿司のワンポイントアドバイス

しょうゆのつけ方で塩分が変わる！

すし飯側につける



ネタ側につける



塩分約50%カット

スプレータイプも
オススメ！



お寿司のおしょうゆクイズ ～5貫あたり、塩分はどのくらい？～

すし飯側につける



塩分1g
(減塩醤油 ⇒ 0.5g)

ネタ側につける



塩分0.5g
(減塩醤油 ⇒ 0.3g)



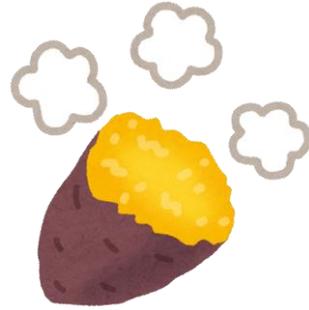
塩分0.7g
(減塩醤油 ⇒ 0.4g)

旬の食材の目安量 (カリウム)



【干し芋1枚(25g)】

170mg



【焼き芋1/4本(50g)】

240mg



【みかん2個】

240mg



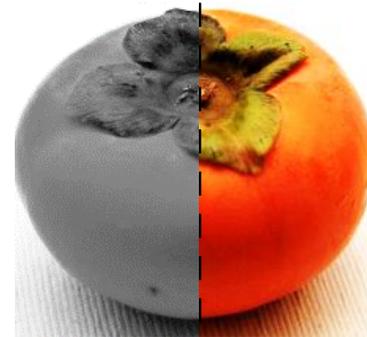
【里芋小2個(50g)】

320mg



【切り干し大根10g】

320mg



【柿1/2個】

180mg



【あんぽ柿大1個】

402mg

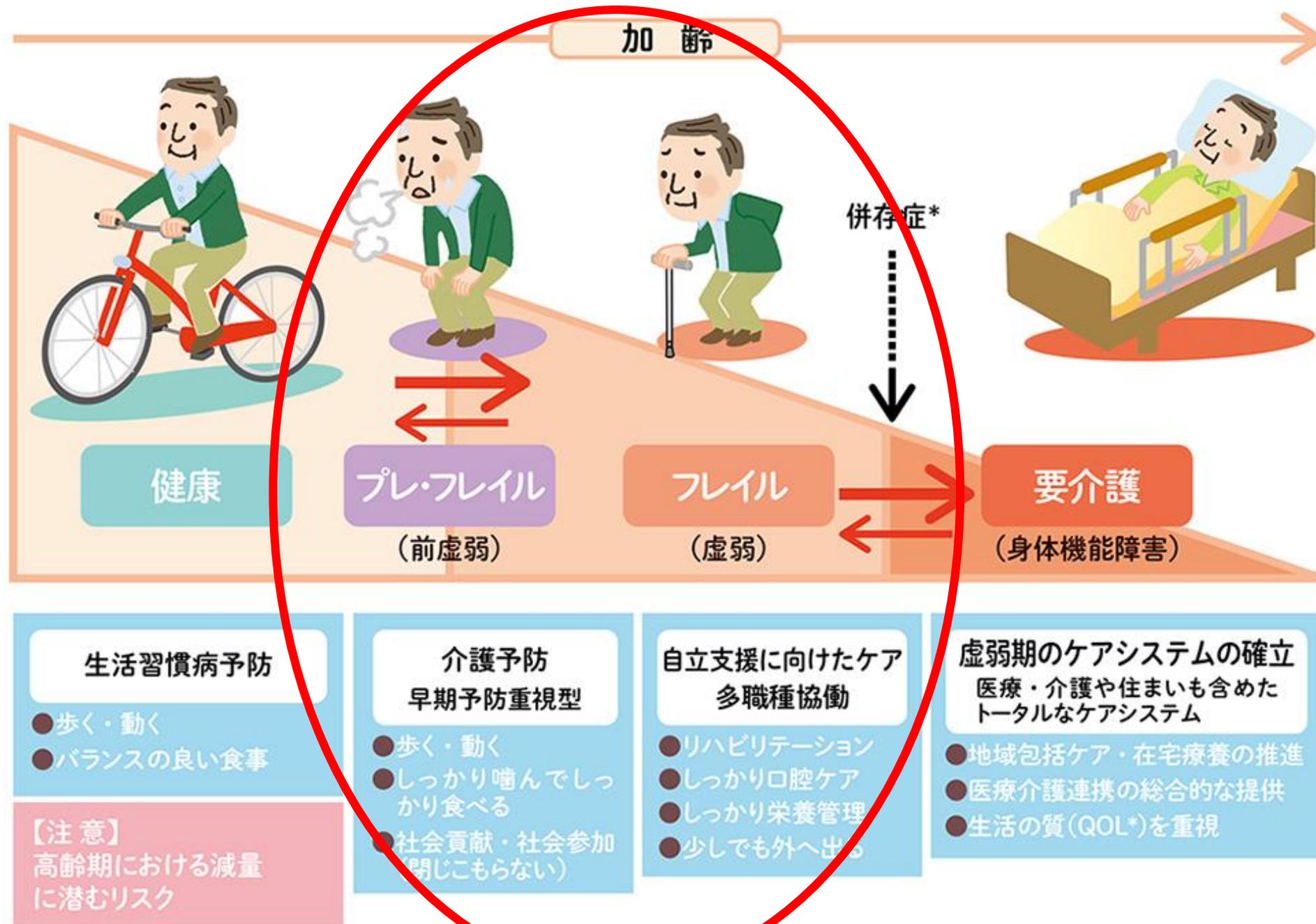
【あんぽ柿小1個】

167mg

運動も一緒に行いましょう

透析患者さんは、運動すると良いことがたくさん！

- ① 歩行の機能が良くなる
- ② 持久力が上がる
- ③ 不安やうつのは軽減
- ④ 筋萎縮や骨粗鬆症の予防
- ⑤ 透析の効率が良くなる



激しい運動は必要ありません！ ちょっとしたことから始めましょう



散歩



ラジオ体操



簡単スクワット



近くのスーパーへ
お買い物

栄養状態を保つ、3原則



しっかり**食**べて



しっかり**動**いて



しっかり**透**析！

しっかり出汁をとって減塩を！

筑前煮

ポイント

- ★出汁を濃く出すとおいしく減塩できます♪
- ★根菜はカリウムが多いので、しっかりゆでこぼしましょう
- ★エネルギー不足が疑われる方は最後に中鎖脂肪酸オイルをかけるとエネルギーアップに。

材料	4人分
鶏もも肉	1枚
れんこん	1個
人参	1/2本
ごぼう	1/3本
しいたけ	3個
こんにゃく	1/2枚
昆布	10g
かつお節	40g
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
減塩醤油	大さじ2
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ①昆布を水750mLに浸しておく
- ②沸騰前に昆布を出し、沸騰したらかつお節を入れて火を止める
- ③かつお節が沈んだら濾す
- ④れんこん、人参、ごぼう、しいたけは乱切りにし、ゆでこぼす
- ⑤サラダ油をしき、鶏肉と④、こんにゃくを炒める
- ⑥③の出汁と調味料を入れ、煮込む



栄養価 (1人分)

エネルギー	195kcal
たんぱく質	8.7g
カリウム	394mg
→ゆでこぼすと	約230mg
リン	132mg
食塩相当量	0.8g

マシュマロで簡単スイーツ かぼちゃ & ココアムース

ポイント

- ★マシュマロのゼラチンで固まる簡単スイーツです！
- ★濃厚な味で水分が少なくても満足できます♪

材料	6個分
かぼちゃムース	
かぼちゃ	100g
豆乳	100mL
マシュマロ	40g
ココアムース	
ココアパウダー	10g
豆乳	100mL
マシュマロ	50g

【作り方】

●かぼちゃムース

- ①かぼちゃは小さく切ってやわらかくなるまでレンジに4～7分かける
- ②鍋にかぼちゃ、豆乳を入れてかぼちゃをつぶす
- ③マシュマロを入れて火にかける
- ④マシュマロが溶けたら火を止め、器に移して冷蔵庫で固める

●ココアムース

- ①耐熱容器にココアを入れ、豆乳を4回に分けて溶き入れる
- ②マシュマロを入れてラップし、レンジに600W1分30秒かける
- ⑥マシュマロをつぶし、器に移して冷蔵庫で固める



栄養価 (1個分)

エネルギー	83kcal
たんぱく質	2.0g
カリウム	172mg
リン	33mg
食塩相当量	0.0g